



Департамент образования Администрации города Тюмени

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 58 города Тюмени
(МАДОУ д/с № 58 города Тюмени)

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

Протокол от _____ г. № ____

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ д/с № 58 города Тюмени

Родионова В.В. _____

Дополнительная общеразвивающая программа

по физическому развитию

«Непоседы»

(очная форма обучения)

Программа для детей 2-3 лет рассчитана на один год обучения

Нищева Юлия Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Дополнительная общеразвивающая программа «Непоседы» проводится 1 раз в неделю по 15 минут, 4 раза в месяц, 36 занятий в год.

В группе занимаются 15 человек. Возраст 2-3 года (*первая младшая группа*).

Цели программы: Удовлетворение естественной биологической потребности детей в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития.

Задачи:

- Развивать у детей двигательные качества: ловкость, быстроту, координацию.
- Развивать речевую активность детей, вырабатывать правильный темп речи, интонационную выразительность.
- Учить отчетливо, произносить слова и короткие фразы.
- Воспитывать самостоятельность, активность, эмоциональность, совершенствовать коммуникативные способности детей.

Принципы и подходы к формированию программы

- Индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возможностей ребёнка);
- Систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- Наглядности (безукоризненный показ упражнений педагогом);
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков);
- Сознательности и активности (обучение, опирающееся на сознательное и заинтересованное отношение воспитанника к своим действиям).

Методические приёмы:

-Игровой метод. Основным методом обучения детей дошкольного возраста является игра, так как игра - это основная деятельность, естественное состояние детей дошкольного возраста.

Каждая игра имеет в своей основе определенную цель, какое-либо задание. В процессе игры дети знакомятся с окружающей жизнью, уточняют и осмысливают свои представления о мире.

-Метод аналогий. В программе обучения широко используется метод аналогий с животным и растительным миром (образ, поза, двигательная имитация), где педагог, используя игровую атрибутику, образ, активизирует работу правого полушария головного мозга ребенка, его пространственно-образное мышление, способствуя высвобождению скрытых творческих возможностей подсознания.

-Словесный метод. Это объяснение методики исполнения движений, оценка.

-Практический метод заключается в многократном выполнении посильных физических упражнений.

-Наглядный метод – показ выполняемых упражнений педагогом.

Планируемые результаты как целевые ориентиры:

- Развитие двигательной активности детей, достижение оптимального уровня здоровья.

- Проявление интереса к подвижным играм и их разнообразию.

- Умение соблюдать осторожность во время проведения игр.

- Осознание о влиянии образа жизни на здоровье человека и желание его беречь.

Пояснительная записка

В последние годы заметно возросло количество физически ослабленных детей. Кроме того, их мышечная нагрузка уменьшается в силу объективных причин: дети стали вести малоподвижный образ жизни, много времени проводят у телевизора и компьютера. Именно поэтому возрастает роль детского сада во всестороннем физическом развитии детей.

Физическое воспитание в дошкольном образовательном учреждении осуществляется как на специальных физкультурных занятиях, так и в игровой деятельности, и повседневной жизни детей.

Играя, ребёнок удовлетворяет свою потребность в движениях и одновременно с этим повторяет уже освоенный материал. Подвижные игры проводятся ежедневно в группе или на прогулке в зависимости от погодных условий. При активной деятельности детей на воздухе усиливается работа сердца и лёгких. Это оказывает благоприятное влияние на общее состояние детей: улучшается нервная система, повышается сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

С помощью подвижных сюжетных игр малыши легче проходят адаптацию в детском саду, учатся действовать по словесной инструкции взрослого. У них появляется интерес к занятиям, которые вызывают положительные эмоции, радостное настроение.

Одним из наиболее эффективных способов решения данной проблемы в дошкольном учреждении является организация кружковой деятельности по подвижным играм. Подвижные игры создают благоприятные условия для развёртывания активной двигательной деятельности.

Актуальность. Систематическая, хорошо организованная работа с широким использованием подвижных игр способствует воспитанию самостоятельности, умению организовывать игры без помощи взрослого, проявлять инициативу. Одновременно с воспитанием морально—волевых качеств личности в игре происходит активизация мыслительной деятельности ребёнка: тренируется внимание, уточняется имеющиеся представления. Понятия, развиваются воображения, память, сообразительность. Участие детей в игре учит ориентироваться в пространстве.

Большую воспитательную ценность имеют правила подвижных игр. Они выступают, как своеобразные законы, выполнение которых обязательно для всех участников игры. Подчинение правилам требует от детей волевых проявлений, организованности, выдержки, умения управлять своими чувствами, движениями. Осознание их ведёт к тому, что дети становятся более организованными, приучаются оценивать свои действия и действия партнёров, помогать друг другу, радоваться успехам товарищей.

Оздоровительное значение – обуславливается активными двигательными действиями, которые чаще всего организуются на открытом воздухе.

От детей младшего дошкольного возраста ещё не требуется обязательного целенаправленного проявления двигательных качеств. Однако подвижные игры заставляют маленького ребёнка внимательно слушать сигналы, преодолевать препятствия (обегать предметы, ориентироваться в пространстве (находить своё место). Всё это является первоначальной ступенью развития двигательных качеств. Особенно ценными, являются игры с элементами соревнования. Игры эстафеты, в

которых от ловкости и быстроты движений, самостоятельности, настойчивости, сообразительности, инициативы зависит достижение не только индивидуального, но и коллективного (командного) результата. В таких играх развитие физических и морально—волевых качеств, взаимосвязано.

Радостное, приподнятое настроение является важным условием повышения заинтересованности детей в выполнении различных двигательных заданий, стремления произвести их быстро, ловко, с наименьшей затратой сил. Эмоциональное переживание в игре мобилизует все силы при достижении поставленной цели. Это ведёт к значительному усилению деятельности организма, повышению его функциональных возможностей. Улучшению обмена веществ.

Подвижные игры находят применение не только при обучении основным движениям, но и при совершенствовании навыков спортивных упражнений.

В спортивных играх в комплексе решаются оздоровительные, образовательные воспитательные задачи. Здесь есть своя особенность; дошкольники овладевают основами техники некоторых спортивных игр, их опыт обогащается специальными способами действий.

Определёнными навыками поведения. Всё это подготавливает детей к активному участию в будущих школьных спортивных мероприятиях.

Таким образом, оптимальное использование подвижных игр (физических упражнений) приводит к ослаблению стресса и напряжения детского организма, улучшает физическую, психическую и интеллектуальную работоспособность детей.

Календарное планирование

	№	Тема	Цель	Количество часов	число
С е н т я б р ь	1	«Солнышко и дождик» «Кто дальше бросит?»	Приучать детей ходить и бегать враспынную, не наталкиваясь друг на друга. Упражнять детей метать на дальность правой и левой рукой, действовать по сигналу.	1	
	2	«Догони мяч» «По ровненькой дорожке»	Приучать бегать в разных направлениях, не задевать друг друга, ловить мяч, развивать внимание и выдержку. Упражнять детей действовать в соответствии с текстом стих., выполнять прыжки на двух ногах.	1	
	3	«Найди пару» «Пузырь»	Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражнять детей в приседании и построении в круг, в беге по разным направлениям.	1	
	4	«Найди где спрятано» «Птички и кот»	Учить ориентироваться в группе, выполнять действия по сигналу. Упражнять в беге, отрабатывать умение в беге с увертыванием не наталкиваясь друг на друга.	1	
О к т я б р ь	5	«Иголочка с ниточкой» «Зайцы и волк»	Развивать умение действовать согласованно. Упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.	1	
	6	«Поезд» «Прокати мяч в воротца»	Упражнять детей в ходьбе и беге. Совершенствовать умение детей прокатывать мяч в определенном направлении одной или двумя руками.	1	
	7	«Пойдём по мостику» «Котята и щенята»	Развивать координацию, движений, ловкости, формировать правильную осанку. Развивать умение действовать по сигналу.	1	
	8	«У медведя во бору» «Попади в обруч»	Развивать быстроту реакции, сноровки, умение ориентироваться на слово. Развивать ловкость ребенка.	1	
Н о я б	9	«Найди свой домик» «Лохматый пёс»	Упражнять в умении различать основные цвета. Учить детей двигаться в соответствии с текстом, быстро менять направление движения,	1	
	10	«Кот и мыши» « Где звенит ?»	Развивать умение у детей выполнять движение по сигналу. Учить слушать звук. Ориентироваться в пространстве.	1	

р ь	11	«По тропинке» «Целься точнее»	Упражнять детей в ходьбе по ограниченной площади, развивать чувство равновесия, ловкость, глазомер. Упражнять детей в бросании в горизонтальную цель. Развивать глазомер, ловкость и координацию движений.	1	
	12	«Мяч в кругу» «Воробушки и кот»	Упражнять детей в броске мяча вперед двумя руками снизу. Развивать глазомер, ловкость Развивать быстроту и ловкость.	1	
Д е к а б р ь	13	«Мы топаем ногами» «Снежная карусель»	Упражнять детей ориентироваться в пространстве, выполнять задания коллективно. Развивать внимательность, координацию. Упражнять детей в беге разного темпа. Развивать координацию, ориентацию в пространстве.	1	
	14	«Сбей кеглю» «Передай мяч»	Развивать элементарные навыки попадания мячом в цель умение энергично отталкивать мяч в заданном направлении, развивать фиксацию взора. Учить детей передавать мяч прямо в руки.	1	
	15	«Снежная баба» «Что спрятано»	Развивать двигательную активность. Развивать зрительную память	1	
Я н в а р ь	16	«Мой весёлый звонкий мяч» «На ёлку»	Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом, выполнять движение по сигналу. Учить детей имитировать характерные движения зверей.	1	
	17	«Беги ко мне» « Наседка и цыплята».	Упражнять детей действовать по сигналу, выполнять бег в прямом направлении одновременно всей группой. учить детей подлезать под верёвку, не задевая её, увёртываться от водящего, быть осторожным и внимательным.	1	
	18	«Кто дальше бросит?» « Ветерок»	Упражнять детей метать на дальность правой и левой рукой, действовать по сигналу. Развивать двигательные навыки, упражнять в умении менять движения в соответствии с текстом.	1	
	19	«Дружные пары» «Пузырь»	Учит детей двигаться парами, согласовывая свои движения с движениями других играющих, учить распознавать цвета. Упражнять детей в приседании и построении в круг, в беге по разным направлениям.	1	
	20	«Найди пару»	Развивать у детей бег, не наталкиваясь друг на друга; учить действовать точно по	1	

Ф е в р а л ь		«Зайцы и волк»	сигналу. Приучать детей внимательно слушать воспитателя, выполнять прыжки и другие действия в соответствии с текстом; учить ориентироваться в пространстве, находить своё место.		
	21	«Совушка» «Прокати мяч в воротца»	Учить детей останавливаться и замирать на месте по сигналу. Научить детей прокатывать мяч в заданном направлении.	1	
	22	«Поезд» «Попади в обруч»	Развивать у детей умение выполнять движение по сигналу, закреплять навык построения в колонну. Содействие улучшению координации движений	1	
	23	«Самолёты» «Найди свой домик»	Упражнять детей в умении бегать, не наталкиваясь друг на друга, выполнять все движения по сигналу. Упражнять в умении различать основные цвета.	1	
М а р т	24	«Лохматый пёс» «По ровненькой дорожке»	Приучать детей слушать текст и быстро реагировать на сигнал. Развивать у детей умение двигаться ритмично, согласовывать движения со словами, находить свое место.	1	
	25	«Кролики» «На одной ноге постоика»	Развивать у детей умение двигаться в коллективе, находить свое место на площадке. Упражнять в подлезании, в беге, в прыжках на 2 ногах.	1	
	26	«Кот и мыши» «Где звенит?»	Формировать умение ориентироваться в пространстве, быстро бегать, увертываться, избегать столкновений, двигаться в общей игровой ситуации. Учить слушать звук. Ориентироваться в пространстве.	1	
	27	«Цветы и пчелки» «Найди свой цвет»	Упражнять детей ориентироваться в пространстве, выполнять бег в рассыпную. Развивать внимательность, координацию. Развивать у детей внимание, умение различать цвета, действовать по сигналу. Упражнять в беге, ходьбе.	1	
А	28	«Пойдём по мостику» «Воробушки и кот»	Упражнять детей в ходьбе по ограниченной поверхности. Упражнять детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловащего,	1	

п р е л ь	29	«Котята и щенята» « Лягушки»	Учить красиво передвигаться на носочках, соединять движение со словами; развивать ловкость. Учить детей отталкиваться обеими ногами и приземляться на обе ноги. Развивать прыгучесть, ловкость.	1	
	30	« Гуленьки»»»	Выполнять движение согласно тексту.	1	
	31	«Ниточка – иголочка»	Развивать умение действовать согласованно.	1	
М а й	32	«Вейся венок» «Бабочка и цветы»	Учить детей водить хоровод; упражнять в приседании. Расширять представления детей о повадках и жизни бабочек.	1	
	33	«Матрешка и карусели» «Мой весёлый звонкий мяч»	Выполнять движение согласно тексту. Развивать у детей умение прыгать ритмично, в соответствии с текстом, выполнять движение по сигналу.	1	
	34	«Гуси »	Развивать ловкость, быстроту реакции.	1	
	35	«Мишка - медведь» « Кто поймает?»	Учить ритмично, хлопать и двигаться. Развивать ловкость.	1	
	36	«Вейся венок» «Мотыльки и цветы»	Учить детей водить хоровод; упражнять в приседании. Развивать умение красиво и плавно двигаться.	1	
Итого:				36ч	

Используемая литература:

-Губанова Н.Ф., Издательство Мозаика – синтез, Москва 2015, «Развитие игровой деятельности. Младшая группа»

- Пензулаева Л, И. Москва Гуманитарный издательский центр Владос 2000 «Подвижные игры и игровые упражнения» с детьми 3-5 лет.

-Пензулаева Л.И., Издательство Мозаика – синтез, Москва 2015, «Физическая культура в детском саду. Младшая группа»

- Тимофеева Е.А., Москва Просвещение, 1986, «Подвижные игры с детьми младшего дошкольного возраста»